

ご自由にお取りください

TAKE FREE

庄内余目病院広報誌

あまるめーる

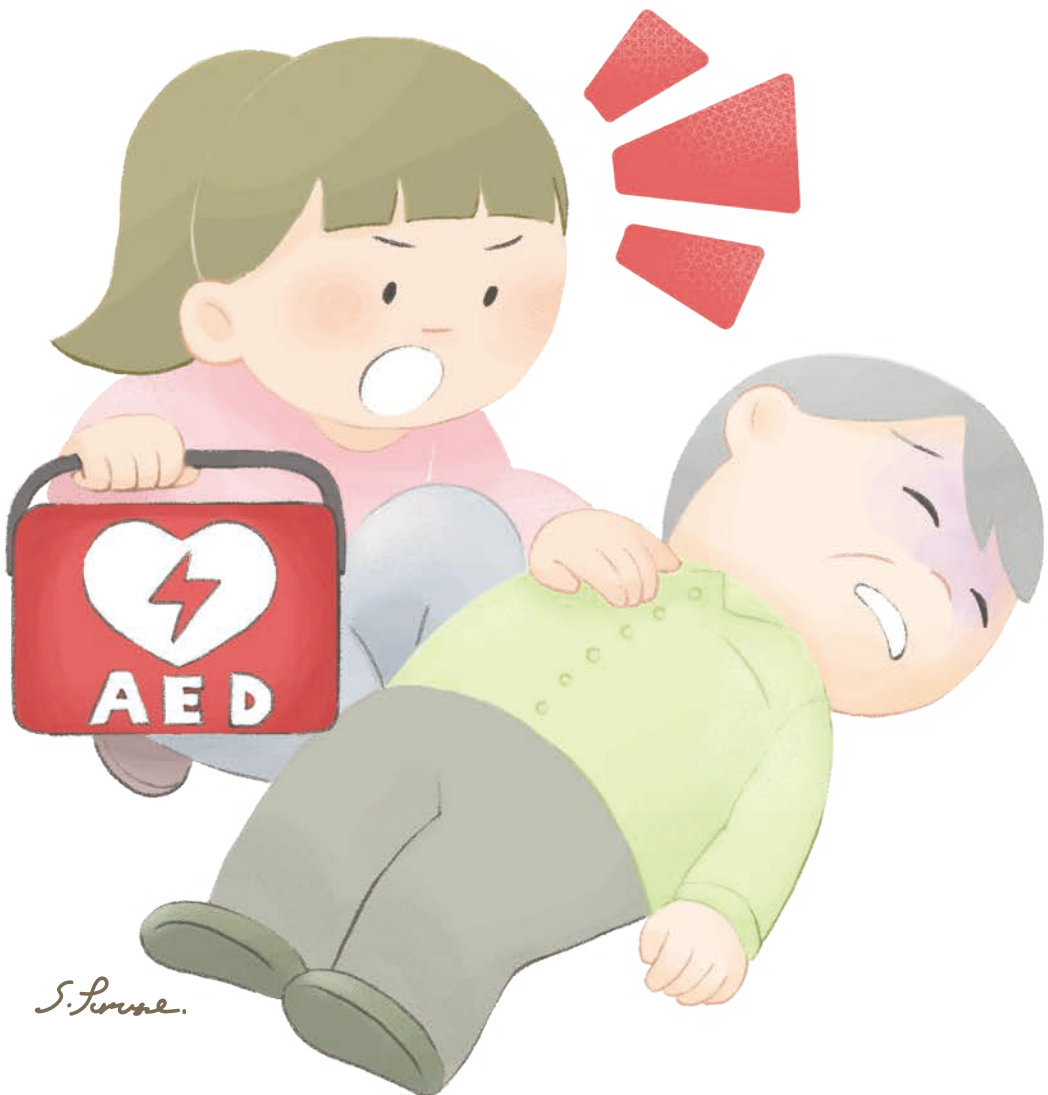
2026

9 月号

No.295

特集

もしものの時のBLS(一次救命処置)



| 特集 | もしもの時の **BLS（一次救命処置）**

9月9日は「救急の日」です。突然の病気や事故は、いつ、どこで起こるかわかりません。いざという時に落ち着いて行動できるよう、今回は一次救命処置（BLS）の基本をご紹介します。

BLSって何？

BLS（Basic Life Support：一次救命処置）とは、突然倒れた人や心肺停止が疑われる人に対し、救急隊や医師へ引き継ぐまでの間に、その場に居合わせた人が行う応急手当のことです。

胸骨圧迫（心臓マッサージ）やAED（自動体外式除細動器）を用いて、脳や全身へ血液を送り続けることを目的としています。

専門的な医療知識や資格は必要ありません。正しい手順を知っていれば、誰でも行うことができます。

なぜBLSが重要な？

心肺停止の状態では、脳や臓器に重要な酸素や栄養を運ぶ血液が循環しなくなります。「ドリンカーの救命曲線」※によると、心臓停止から2分以内に心肺蘇生を行えば救命率は90%程度ですが、4分では50%、5分では25%程度と時間の経過とともに著しく低下します。

心停止は病院の中だけでなく、自宅や職場、学校、スポーツ施設など、どこでも起こる可能性があります。その現場に居合わせた人を「バイスタンダー（市民救助者）」と呼びます。

バイスタンダーによる胸骨圧迫は、脳や心臓へ血液を送り続けるための重要な処置です。さらに、AED（自動体外式除細動器）を活用することで、心臓の危険な不整脈を改善し、救命につながる可能性が高まります。家族や友人、同僚、あるいは見知らぬ誰かの命を救えるのは、救急隊より先に現場にいるあなたかもしれません。

当院の取り組み

当院では救急委員会の活動として、院内研修や関連施設の職員、職場体験の学生さんなどを対象に講習会を開催し、BLSの普及活動を行っています。皆さんも「現場に居合わせた人」になった時、適切な対処ができるようBLSを知っておきましょう。

【基本的なBLSの流れ】

①反応を確認する



肩をたたきながら、大きな声で「大丈夫ですか？」と呼びかけます。

②助けを呼ぶ



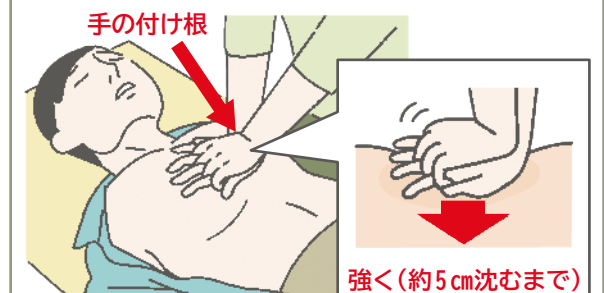
反応がなければ、周囲に助けを求めます。具体的に依頼します。

③呼吸を確認する



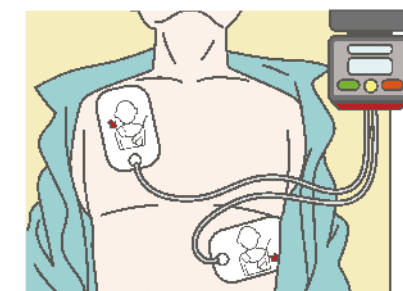
普段通りの呼吸があるか確認します。呼吸がない又は判断できない場合は胸骨圧迫をすぐ開始します。

④胸骨圧迫を行う



胸の真ん中を押します。指を組んで手の付け根で、強く（深さ約5cm）、速く（100～120回/分）、絶え間なく圧迫します。

⑤AEDを使用する



AEDが届いたら電源を入れ、音声ガイドに従って使用します。

⑥救急隊へ引き継ぐ



救急隊が到着するまで、胸骨圧迫とAEDによる救命処置を続けます。



AEDは身近な場所にあります

AEDは駅や公共施設だけでなく、学校、スポーツ施設、商業施設など様々な場所に設置されています。音声案内に従って操作できるため、医療従事者でなくても使用できます。

普段利用する施設で、AEDの設置場所を確認しておくことも大切な備えの一つです。

※呼吸停止から救命処置開始までの時間と生存率の関係を示すグラフ

庄内余目病院 救急委員会作成

寺田院長の

んだんだ！通信 No.129

地域の“んだんだ”（そうそう）と思う話題や病院の出来事、医療の話をお届けします



院長
てらだ やすし
寺田 康



妖怪「時を喰らうママ」

日本海に面した港町の、人通りの途絶えた繁華街から一本道を入った所に、その店はあった。

赤レンガの建物に、店の看板の灯が青白く燈っていた（写真）。

「いらっしやいませ～」

ママさんは赤い服を着ていた。店の奥には大きな赤い薔薇が活けてあった。

彼女は慣れた手つきで角のハイボールを作ってくれた。

「ママさん、手や腕が若いですねえ」

ママさんの腕の皮膚には張りがあった。傷も皸もしみも老人性色素斑もなかった。指にはさすがに小皸があったが、手には皸はなく、瑞々しかった。

婦人には年齢を隠し切れない部分がある。それは首筋と手だ。これは私の恩師である心臓血管外科教授の言葉だった。

「そう、私はね、肘も黒くないの、ほら！」ママさんは服を捲って肘を見せってくれた。肘は色素沈着もなく肌色をしていた。

その店は開業して61年で、この港町では最古である。ママさんは3年前にマスターに先立たれ、今は1人で店の灯を守っている。しかも、店は年中無休営業

である。

「毎晩25時半までやっているの。日曜日だけは、夜11時半の時点でお客さんがいなければ閉めるけど…」

ママさんは、御年84歳だった。

妖怪「時を喰らうママ」。私は心の中で彼女をそう称えた。

翌日の朝風呂で、鏡に映し出された私の手には、皸が1本増えていた…。

んだんだ。そりゃあ、大変だのう～。



すきま時間で
できる！

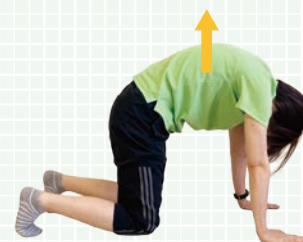
かんたん体操



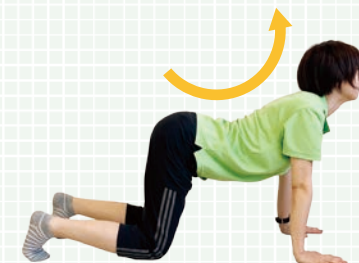
肩こり・腰痛予防のストレッチ

今回のストレッチは、背中や肩甲骨周りを動かしてほぐす事ができ、肩こりや腰痛の予防になります。呼吸を意識するとリラックス効果もあります。暑さで疲れた体をリフレッシュしましょう。

猫のポーズ（①と②を5～8回繰り返し）



①手は肩幅、足は腰幅で四つん這いになります。首は楽にして、息を吐きながら背中を上へ引き上げます。



②息を吸いながら、無理のない範囲で背中を反らします。視線は斜め上を見るようにしましょう。

POINT 動作はゆっくり行い、痛みが出るようなら無理はしないようにしましょう。

利用者募集中！

健康運動指導士による「運動教室」

健康づくり、体力維持のために、一緒に運動を始めてみませんか？利用者さん同士の会話も弾み、日々楽しい雰囲気の中で活動しています。

■ 1回500円（月会費不要）、週1回～

■ 見学・無料体験OK、送迎サービスあり

【お問合せ・お申込み先】☎ 0234-43-3434（代）担当：高橋・島谷

利用概要や紹介動画を
サイトで紹介中

スマホは
こちらから
アクセス！



健康推進センター
健康運動指導士
たかはし みお
高橋 未央

TOPIC／

常勤医師着任のお知らせ

就任にあたって

2026年8月より、当院に赴任いたしました。循環器専門医として、心臓疾患（心筋梗塞・狭心症・心不全など）や血管疾患、不整脈治療などを診療させていただいております。

循環器疾患は生命に関わる重篤な疾患が多くあります。急性期から慢性期までそれぞれの症状に応じた最適な診療・治療を心掛け、患者さんに寄り添った医療を提供したいと考えております。

どうぞよろしくお願いいたします。

循環器内科部長

たがわ しやうとく
田川 庄督



【出身】 福井県福井市

【出身大学】 金沢大学医学部、同大学院卒

【取得資格】 日本循環器内科認定 循環器専門医
日本内科学会認定 総合内科専門医・指導医
日本心血管インターベンション治療学会認定
心血管カテーテル治療認定医
日本抗加齢医学会認定 抗加齢医学専門医
日本心臓リハビリテーション学会認定
心臓リハビリテーション指導士

2026 年 9 月 診療担当医師予定表

【診療時間】 午前診（9:00～12:00） 午後診（14:00～16:00） 夕診（17:00～19:00）

*青字は完全予約制です

[illegible]

受付時間	※ 1 (17:00～18:30) ※ 2 (9:00～11:10) ※ 3 (9:00～11:30) ※ 4 (14:00～15:30)
診察時間	※ 5 (14:00～16:30) ※ 6 (14:00～17:00) ※ 7 (14:00～19:00) ※ 8 (11:30～12:30) ※ 9 (13:30～17:00) ※ 10 (9:00～11:00) ※ 11 (13:30～16:00)

[illegible]

【足の特別外来】(完全予約制)

- フットケア外来 毎週月曜(9:00~12:00、13:00~17:00)、木曜・金曜(9:00~12:00)
- 歩 行 外 来 第1月曜(9:00~11:30)
- く つ 外 来 第1月曜、第2火曜(9:00~13:00、14:00~16:30)



※変更や休診の場合があります。
最新情報は左記の外来診療予定
表をご確認ください。

一般の方
(診療予約)

- 予約センター（歯科口腔外科・小児科以外）
☎ 0234-43-8021（直通）月～金曜 13:00～17:00

- 歯科口腔外科
☎ 0234-43-3434 (代表) 月～木曜 9:00～12:00、14:00～17:00、金・土曜 9:00～12:00

医療機関の方
(患者さん紹介)

- 地域医療連携室
☎ 0234-43-3470 (直通) 月～金曜 9:00～17:00、土曜 9:00～12:30

小児科
(Web予約のみ受付)



こちらの
予約サイトから
ご予約下さい。

Topic

ふれあい看護体験を開催しました

7月31日(金)に、高校生を対象とした「ふれあい看護体験」を開催しました。参加者は、病棟で血圧や体温の測定、車いす移送や歩行器の使用体験を行ったほか、手洗い手順を学ぶ講義や心肺蘇生のシミュレーションなど、看護の現場を体験しました。初めての経験に緊張しながらも真剣に取り組み、時には和やかな雰囲気の中で学ぶ姿勢が印象的でした。

意見交換会では、「初めて患者さんに血圧測定を行い、緊張したが貴重な体験をできてよかった」「具体的に進路について考える機会になった」といった感想が聞かれ、参加者にとって様々な学びを得た貴重な一日となりました。この体験が将来の進路を考えるきっかけになればうれしく思います。(4階東病棟／高橋)



もくじ

- 02 【特集】
もしもの時のBLS(一次救命処置)
- 04 寺田院長のんだんだ！通信
- 05 すきま時間でできる！かんたん体操
- 06 2026年9月 診療担当医師予定表

ご意見・ご感想募集

広報誌「あまるめーる」へのご意見やご感想、取り上げてほしい健康や医療のテーマなどを募集しています。住所、氏名、年齢、ご意見・ご感想をご記入の上、下記宛て先までハガキまたはEメールでお送りください。

【郵送の場合】山形県東田川郡庄内町松陽1-1-1
庄内余目病院 企画広報室 宛

【メールの場合】kikaku@amarume-hp.jp

公式LINEアカウント

Webでの受診予約や外来予定表、健康講座などのイベント情報をご案内しています。ご登録お待ちしております！



庄内余目病院 Instagram

病院の日常や働く職員の姿などお届けしています。よろしければ、いいねやフォローをお願いします！



● 理念 ●

生命を安心して
預けられる病院

健康と生活を守る病院

患者さまの権利と尊厳を
大切にす病院

● 患者様の権利 ●

1. 人格とプライバシーを尊重される権利
2. 良質の医療を受ける権利
3. 説明を受ける権利
4. 自己決定の権利
5. 個人情報保護の権利
6. 診療情報の提供を受ける権利
7. 健康教育を受ける権利
8. 宗教的支援に対する権利

● 医療における子どもの権利 ●

1. 人として大切にされ、自分らしく、生きる権利
2. 子どもにとって一番よいことを考えてもらう権利
3. 病院などで親や大切な人といっしょにいる権利
4. 必要なことを教えてもらい、自分の気持ち・希望・意見を伝える権利
5. 希望どおりにならなかったときに理由を説明してもらう権利



医療法人徳洲会

庄内余目病院

〒999-7782 山形県東田川郡庄内町松陽1-1-1

TEL: 0234-43-3434 (代表) FAX: 0234-43-3435



当院は日本医療機能評価機構認定病院です。

病院ホームページ

URL: <http://www.amarume-hp.jp/>

発行：庄内余目病院 / 企画・編集：庄内余目病院広報委員会、企画広報室 / カバーデザイン・イラスト制作：ふるせしおり
※本誌に掲載されている記事・写真・イラストの無断転載・転用および複製等はご遠慮ください。



環境に配慮した「植物油インキ」
を使用しています。



見やすく読み間違えにくいユニバーサル
デザインフォントを採用しています。